



# formazione

**Allenatori**

**di calcio**



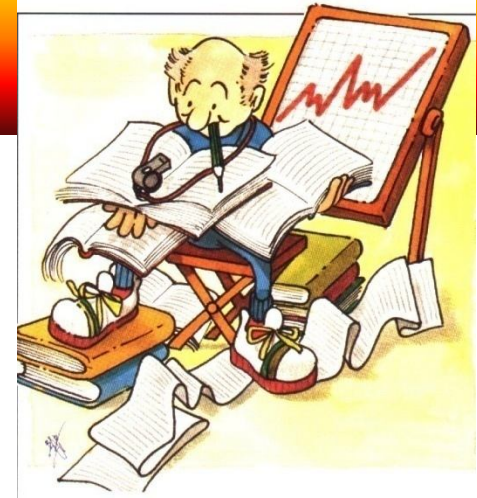
**Le competenze,  
le conoscenze  
e le abilità dell'allenatore**

**Stefano Faletti**

**BENVENUTI**

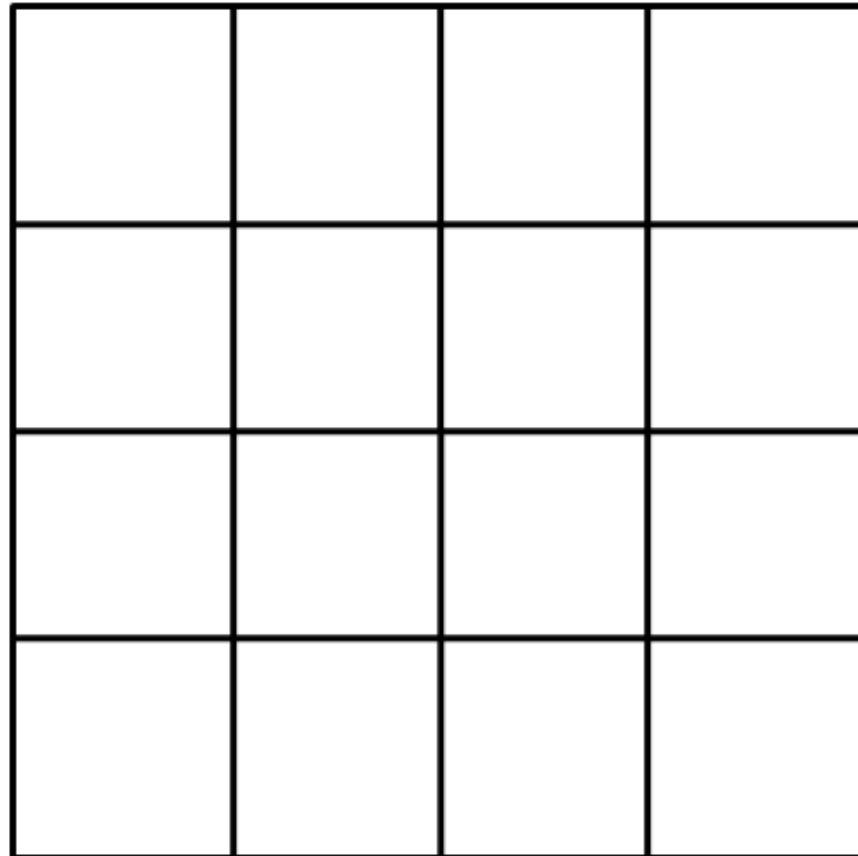
## **obiettivo del corso**

- Informazioni
- Un altro modo di vedere il calcio
- Un modo per ri-ordinare le informazioni
- Un metodo, base per costruire il vostro
- Creare motivazioni
- Essere d'esempio



## II QUADRATO

Quanti quadrati vedete?



30





Ogni cosa  
può essere vista in tanti modi,  
da punti diversi,  
in superficialità  
e nella sua profondità

Partiamo da tre domande:

PERCHE' HO DECISO DI FARE  
L'ALLENATORE?

QUALI SONO I COMPITI  
DELL'ALLENATORE?

HO LE COMPETENZE PER  
FARE L'ALLENATORE?

# L'ALLENATORE

è una persona che si propone di essere un

***FACILITATORE DI APPRENDIMENTI***,

che cura con attenzione la **realtà**, il **contesto**, le **persone**, le **esigenze** e le modalità di trasmissione dei contenuti (**comunicazione**), consapevole che esistono

***MOLTEPLICI MODI DI APPRENDERE E DI***

***TRASMETTERE***, accettando che ogni allievo a secondo dei propri stili e tempi di apprendimento si costruisca concetti e abilità anche attraverso un percorso dissimile dagli altri. Il traguardo finale deve essere la

***VALORIZZAZIONE DELLE POTENZIALITÀ  
DELL'INDIVIDUO.***

# L'ALLENATORE deve MOTIVARE all'azione



## L'ALLENATORE quindi deve:

- conoscere gli allievi e l'ambiente, determinare gli obiettivi e sviluppare un piano di azione (**PROGRAMMAZIONE**) argomento della prossima lezione
- scegliere i metodi e i mezzi più adeguati per realizzare il piano programmato (**ALLENARE**)
- verificare e modulare l'azione formativa osservando gli effetti prodotti nel contesto dell'allenamento (**VERIFICA**)
- riflettere sopra questi effetti (**FEEDBACK**)



# L'ALLENATORE

deve essere  
uno **STRUMENTO** attraverso il quale i suoi giocatori.  
sviluppano e consolidano le loro capacità



[dreamstime.com](http://dreamstime.com)



[dreamstime.com](http://dreamstime.com)

# CARATTERISTICHE DELL'ALLENATORE:



COMPETENZA

CONOSCENZE

MOTIVAZIONE

ESPERIENZA

e tante altre  
ancora

CAPACITÀ  
ORGANIZZATIVE e  
GESTIONALI (abilità)

CAPACITÀ  
COMUNICATIVE

CAPACITÀ di  
OSSERVAZIONE

CREDIBILITÀ

**COERENZA**

FANTASIA

CONOSCENZE: attengono ai contenuti

ABILITA': attengono alla sfera del FARE, alla capacità di produrre, di compiere. Si identificano con le capacità costruite e maturate sulla base di azioni, esercizi

COMPETENZE: **attengono alla sfera del SAPER FARE ma anche del SAPER IMPARARE e sono il prodotto di un'ABITUDINE MENTALE in grado di sfruttare le abilità acquisite per analizzare i problemi dai vari punti di vista e saper risolvere, utilizzando le conoscenze possedute.**



# COMPETENZA

la competenza non consiste

- nella capacità di eseguire bene un compito  
oppure
- nel avere un insieme di **conoscenze** e di **abilità**

ma è la

**CAPACITÀ DI UTILIZZARE  
LE PROPRIE ABILITÀ**



Rambla

**Abilità**

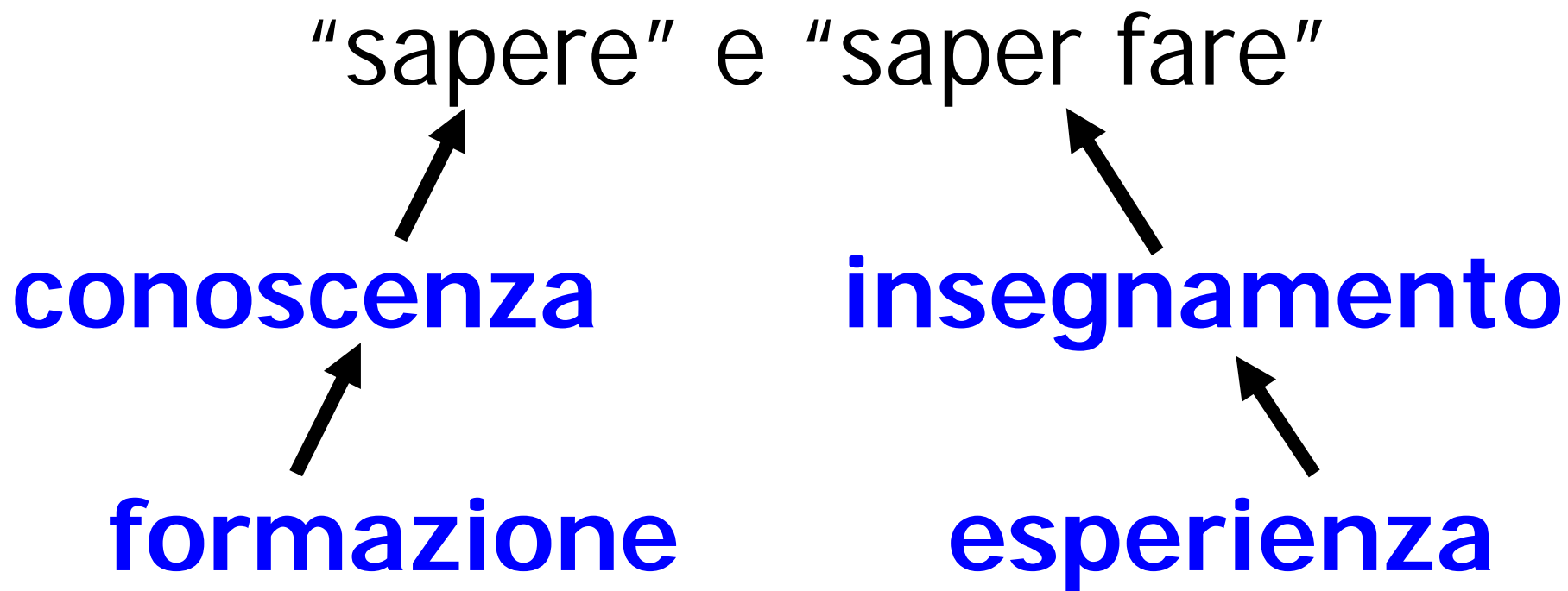
**Barcellona**

**Competenza**

Camp Nou



la persona competente è in grado di



per individuare i **problemi** e per riuscire a dare loro  
una **risposta**

la competenza implica **sapere e saper fare**

ma non va intesa come un dato oggettivo  
definibile in forma astratta acquisito in modo stabile e  
definitivo

**NON SI SMETTE MAI DI  
AFFINARE E  
APPROFONDIRE  
LA PROPRIA COMPETENZA**

la competenza è caratterizzata dalla

## **COMPLESSITÀ** DELLE SUE COMPONENTI

che includono anche aspetti della **personalità**, propri della sfera della **volontà** e dell'**affettività**, delle **attitudini** e della **creatività**, compresa la **conoscenza dei propri limiti** e la voglia di mettersi in gioco per migliorare

# FORMAZIONE

nell'odierna situazione culturale e professionale  
in rapido cambiamento e continua flessibilità  
non è più sufficiente essere preparati ad affrontare  
**compiti e ruoli** prestabiliti ma occorre piuttosto

**SVILUPPARE CAPACITÀ** per trovare **soluzioni**  
appropriate e pertinenti alla specifica situazione  
producendo **innovazione** e  
**nuovi apprendimenti significativi**

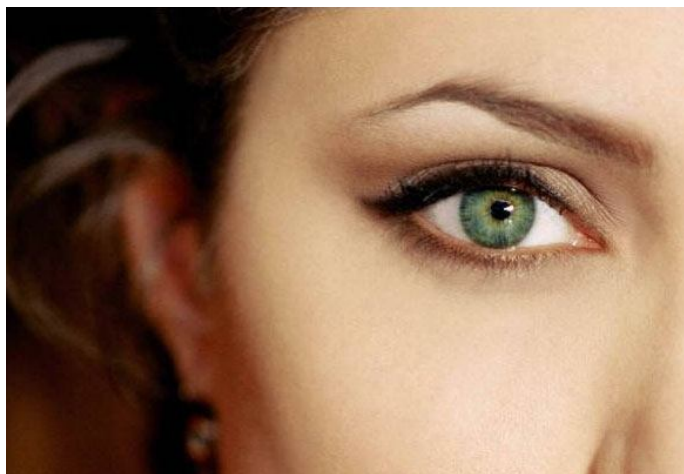
## ESPERIENZA

il CAMPO è il luogo dove si sviluppa una forma di  
**CONOSCENZA IN SITUAZIONE**  
una forma di conoscenza costruita sull'attività e  
sull'esperienza

il campo si configura come un importante  
**ambiente di apprendimento**  
perché *lavorando assieme agli altri*  
ciascuno sperimenta la messa in pratica delle proprie  
conoscenze, verifica le sue abilità, riconosce i propri  
limiti, orienta e sviluppa le proprie capacità



*“Chi ascolta dimentica*



*Chi vede ricorda*

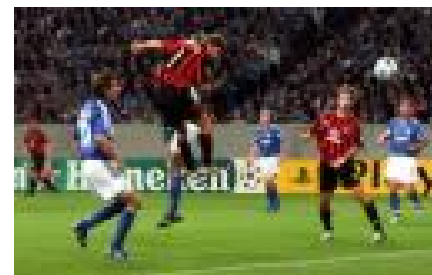
*Chi fa impara”*



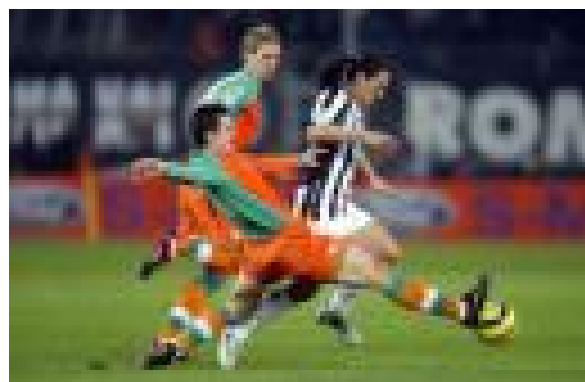


## IO SONO

- le mie conoscenze che trasformo in competenze
- sono l'esempio del mio insegnamento
- sono il facilitatore di apprendimenti
- sono lo strumento per aiutare a crescere i miei allievi



# CONOSCIAMO IL GIOCO DEL CALCIO?



**DOVE NASCE  
IL GIOCO?**

**QUALE È  
L'OBIETTIVO  
DEL GIOCO?**

**QUANTE REGOLE  
HA IL GIOCO DEL  
CALCIO?**

# QUALI SONO GLI ELEMENTI DEL CALCIO?

# IL PALLONE



## **IL PALLONE DEVE ESSERE SFERICO.**

Deve avere un circonferenza massima di 71 cm e minima di 68 cm.

All'inizio della gara deve avere un peso compreso fra 435 gr e 396 gr.

La pressione deve essere pari a 0,6 \ 0,7 atmosfere

# LA PORTA



Sono costituite da due pali verticali distanti fra loro **7,32 mt** e una sbarra trasversale che deve risultare a **2,44 mt** dal livello del terreno.

Lo spessore dei pali e della traversa non deve superare i 12 cm.

Dietro le porte, fissate ai pali e alla traversa devono esserci delle reti collocate in modo tale da non disturbare il portiere

# LO SPAZIO

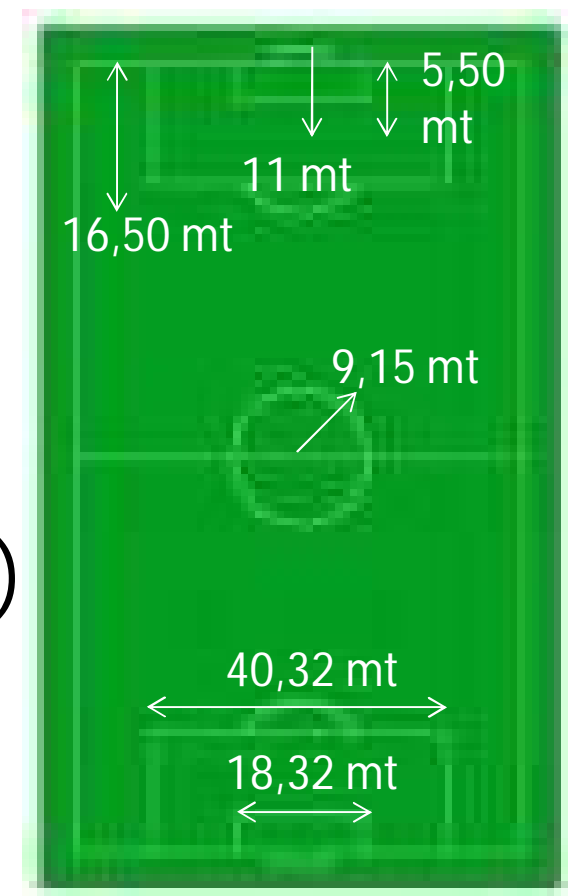
## IL TERRENO DI GIOCO DEVE ESSERE UN RETTANGOLO

lunghezza max\min 120\90 mt

(110\100 mt per le gare internazionali)

larghezza 90\45 mt

(75\64 mt per le gare internazionali)



IN OGNI CASO LA LUNGHEZZA DEVE ESSERE  
MAGGIORE DELLA LARGHEZZA



# I GIOCATORI



NUMERO DEI GIOCATORI

NR DEI GIOCATORI DI RISERVA E LORO UTILIZZO

NR MINIMO DI GIOCATORI PER CONTINUARE IL GIOCO

RUOLO DEI GIOCATORI

GIOCATORI CHE POSSONO PARTECIPARE AL GIOCO

EQUIPAGGIAMENTO DEI GIOCATORI

# IL TEMPO

LA DURATA DELLA GARA

E' STABILITA IN DUE PERIODI

DI GIOCO DIVISI DA UN INTERVALLO

In casi particolari è possibile svolgere tempi supplementari e/o rigori per determinare un vincitore.

Nei campionati giovanili i tempi di gioco possono essere diversi in relazione all'età dei giocatori





**formazione**

**Allenatori**

**di calcio**



**CARTA DEI DIRITTI  
DEI RAGAZZI ALLO  
SPORT**

# LA CARTA DEI DIRITTI DEI RAGAZZI ALLO SPORT



1. **DIRITTO DI FARE DELLO SPORT**
2. **DIRITTO DI DIVERTIRSI E DI GIOCARE**
3. **DIRITTO DI BENEFICIARE DI UN AMBIENTE SANO**
4. **DIRITTO DI ESSERE TRATTATO CON DIGNITÀ**
5. **DIRITTO DI ESSERE ACCOMPAGNATO E ALLENATO DA PERSONE COMPETENTI**
6. **DIRITTO DI MISURARSI CON GIOVANI DI PARI FORZA**
7. **DIRITTO DI PARTECIPARE A COMPETIZIONI ADATTE**
8. **DIRITTO DI PRATICARE IL PROPRIO SPORT NEL PIENO RISPETTO DELLE NORME DI SICUREZZA**
9. **DIRITTO DI DISPORRE DEL SUFFICIENTE TEMPO DI RIPOSO**
10. **DIRITTO DI NON ESSERE UN CAMPIONE**

## **DIRITTO DI DIVERTIRSI E GIOCARE**

Ciò vuol dire che se un ragazzo desidera avvicinarsi alla disciplina sportiva di sua scelta, l'adulto non può negargli questa possibilità, ma deve offrire al giovane le condizioni che più si adattano al suo livello. Quanti ragazzi obesi, poco abili, caratteriali o indisciplinati sono stati così allontanati dallo sport?

## **DIRITTO DI FARE SPORT**

Si tratta di rispettare il modo in cui si gioca a questa età, dove si inventano magari regole personali di gioco, tanto per cambiare, dove i ritmi di lavoro sono diversi, dove si è spesso alla ricerca dell'aspetto ludico. Sovente quando un ragazzo abbandona lo sport a 12-13 anni lo attribuisce alla troppa serietà dell'ambiente sportivo e alla noia che prova durante gli allenamenti. Ed è bene qui ricordare che nell'origine stessa della parola "sport" (dal francese antico "desportes") c'è la nozione di divertimento.

## **DIRITTO DI BENEFICARE DI UN AMBIENTE SANO**

Oggi, nello sport di competizione, la lotta al doping e la promozione del fair play sono obiettivi comuni alla grande maggioranza delle federazioni sportive. Questi sono comportamenti che si imparano da giovani e che un ambiente sportivo "sano" deve insegnare. Purtroppo non è sempre il caso, basti pensare a dichiarazioni e azioni di allenatori delle squadre giovanili nei confronti degli arbitri...



## **DIRITTO DI ESSERE CIRCONDATO ED ALLENATO DA PERSONE COMPETENTI**

Bisogna riconoscere che chi si occupa di giovani lo fa investendo tempo e volontà, sovente senza domandare nulla in compenso; ciò non toglie tuttavia che egli deve formarsi, conoscere i principi dello sviluppo fisiologico e psicologico onde evitare grossolani errori. Purtroppo c'è ancora la tendenza da parte delle società sportive di affidare atleti giovanissimi ad allenatori poco competenti, con risultati ovviamente poco soddisfacenti sia dal punto sportivo che educativo.



## **DIRITTO DI SEGUIRE ALLENAMENTI ADEGUATI AI SUOI RITMI**

Il ragazzo non è un essere inferiore e l'autorità non è quella dell'adulto che urla, punisce, minaccia.

Lo sport a livello giovanile non dovrebbe essere fonte di frustrazione e di delusione ma di piacere e di progresso e spetta dunque all'adulto creare le condizioni favorevoli all'ottenimento di questi obiettivi.

## **DIRITTO DI MISURARSI CON GIOVANI CHE ABBIANO LE SUE STESSE POSSIBILITÀ DI SUCCESSO**

È senz'altro interessante per il giovane essere confrontato all'insuccesso nello sport; tuttavia, se egli viene costantemente messo a confronto con avversari che non hanno le sue stesse probabilità di successo, la sua esperienza potrà essere quella o di sentirsi impotente o di sentirsi imbattibile, ciò che non è molto utile dal punto di vista educativo.

## **DIRITTO DI PARTECIPARE A COMPETIZIONI ADEGUATE ALLA SUA ETÀ**

Esistono esempi positivi di come si possa rispettare questo diritto.

In molti sport infatti si sono introdotte competizioni specialmente rivolte ai giovani (mini-tennis, mini-basket, mini-calcio, ecc...) gare dunque più consone alle caratteristiche spazio temporali del bambino e del ragazzo.

## **DIRITTO DI PRATICARE SPORT IN ASSOLUTA SICUREZZA**

Abbiamo potuto constatare troppo spesso che incidenti evitabili o lesioni da sovraccarico di lavoro accadono in allenamento, a causa di negligenze dell'adulto.

Bisogna tuttavia riconoscere che in questi ultimi anni molto si è fatto in questo ambito (adattamento delle infrastrutture, consigli medici, metodologie d'allenamento adeguate).

## **DIRITTO DI AVERE I GIUSTI TEMPI DI RIPOSO**

Ciò significa proporre un programma di allenamento ben equilibrato e che consenta momenti di recupero.

Questo vuol dire anche che nei periodi di congedo scolastico l'allenatore rispetta la necessità di riposare oltre il fisico anche la mente e non impone una quantità eccessiva di allenamento.

## **DIRITTO DI PARTECIPARE E GIOCARE SENZA NECESSARIAMENTE ESSERE UN CAMPIONE**

Il ragazzo va considerato non solo in virtù di una buona competenza sportiva e di una qualsiasi eccellenza dei suoi risultati, ma anche e soprattutto con i suoi limiti e la sua inesperienza.

Ma ha anche diritto di essere un campione, se il giovane ne ha il talento e la voglia, a condizione che non serva unicamente ad appagare l'ambizione dei genitori, allenatori o dirigenti



**Stefano Faletti**

**Le competenze, le conoscenze e le abilità dell'allenatore**

# **PROSSIMA LEZIONE**

## **LA PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO**

**Lunedì 14 dicembre '15**

**ore 20.30 oratorio Kolbe Varese**



## Vincitori e Perdenti

IL PERDENTE : fa sempre parte del problema

IL VINCITORE : fa sempre parte della risposta

IL PERDENTE : ha sempre una scusa

IL VINCITORE : ha sempre un piano

IL PERDENTE DICE : "quello non e' compito mio"

IL VINCENTE DICE : " lascia che lo faccia io per te "

IL PERDENTE : vede un problema in ogni risposta

IL VINCENTE : vede una risposta in ogni problema

IL PERDENTE DICE : " può darsi che sia possibile ma e' difficile

IL VINCENTE DICE : " forse sarà difficile, ma non impossibile"



Grazie dell'attenzione e...

*“Chi ascolta dimentica*

*Chi vede ricorda*

*Chi fa impara”*

**Stefano Faletti**



E-mail [ste.faletti@libero.it](mailto:ste.faletti@libero.it)



+39 347 3122490



+41 76 2408011